

Newsletter

Pickup! 心と体のセルフケア

日常の疲労は、肉体的にも精神的にも負担が大きいです。心身のバランスを崩さないよう、自分自身の心と体の健康について意識しながら過ごすことが大切です。肩の力を抜いて、自分に合ったセルフケアを考えましょう。

自分を大切にする事は、結果としてより良い質の高い生活につながっていきます



Challenge! セルフケア習慣

栄養バランスの整った食事を心掛けましょう。特に『トリプトファン』を意識して摂ることが心の安定と快眠をもたらします。

トリプトファンとは?

必須アミノ酸の一種で、脳内で作られるセロトニンの原料。セロトニンは精神の安定を図ります。これが14時間かけて睡眠を誘うメラトニンへ変化するため、朝トリプトファンを摂取することが効果的!

トリプトファン



トリプトファンは体内で作られないため、食物から摂りましょう。

大豆製品、乳製品、穀類、バナナ、ナッツ類、赤身の肉魚などに多く含まれる



セルフケアの基本

まずは自分を知ること

know yourself



「疲れたな」「今、少し辛いな」など、今の自分の気持ちに気づくことが第一歩!

ストレスとの向き合い方を見つける

stress relief

自分に合ったリラックス方法を生活に取り入れる



小さな目標設定

small goal setting



「週に2回、10分だけ散歩する」「今月中に録画してあったビデオを1本見る」など自分が笑顔でいられるための小さな目標を設定。

健康的な生活習慣

healthy lifestyle

食事、睡眠、運動など基本的な生活習慣を整える



自分を優先

prioritize yourself



「自分の事は後回し」と思わずに自分のための時間を持つ。自分のための時間を持つことはわがままではない!!

皆様の声を大募集!

おひさま寄りみち保健室は、地域の皆さんと一緒につくる場所です。来てみた感想、相談してみて感じたこと、「こんなことがあったらいいな」という声をぜひ聞かせてください。あなたのひとことが、これからの保健室をより良くするヒントになります。